

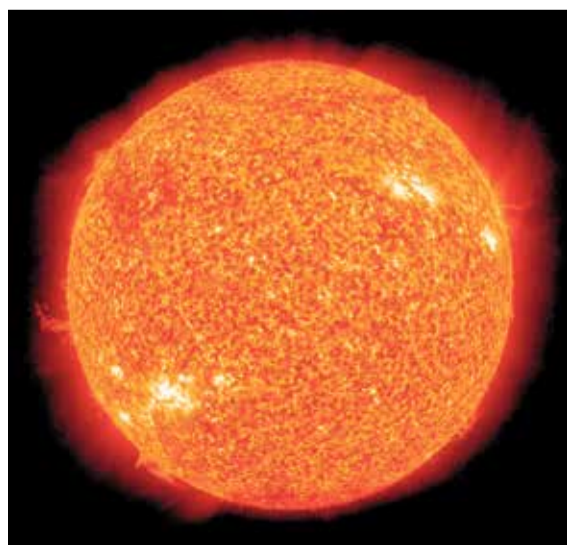
**EL MÉDICO EN CASA**▶ por **DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO**Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria
Máster Medicina de Urgencias y Emergencias
Experto universitario en Nutrición y Dietética**Consejos para cuidar la piel en verano**

En los meses de verano es cuando más tiempo estamos expuestos al sol, que tiene múltiples beneficios para nuestra salud: aumenta nuestra activación, facilita la absorción y metabolismo de ciertas vitaminas, y también repercute en mejorar nuestro estado de ánimo por norma general. A pesar de esto, debemos ser conscientes del peligro de las radiaciones solares al tomar muchas horas de sol, o salir a la calle en horas de máximo calor sin la protección adecuada.

- ✔ **Usa protector solar:** al salir a la calle, utilizar una crema de SPF 30 o superior garantiza que la radiación emitida por los rayos solares no penetra hacia capas más profundas, y previene del daño celular que puede degenerar a cáncer de piel. Se debe reaplicar cada 2-3 horas para asegurarnos de que el efecto es el deseado.
- ✔ **Busca la sombra:** al caminar por una calle, es mejor caminar por la sombra y si es posible llevar algún tipo de gorra o sombrero que nos proteja la cabeza porque al incidir de modo directo el sol y el calor nos puede provocar desmayos o síncope, especialmente en niños y personas mayores.
- ✔ **Utiliza gafas de sol:** sirven para prevenir los daños oculares por

los reflejos del sol, y además facilita una visión más cómoda. Las gafas también protegen la piel alrededor de los ojos, que es más fina y delicada.

- ✔ **Lava tu cara y limpia tu rostro** suavemente, para eliminar el sudor, la grasa acumulada, y la suciedad que pueden acumularse. También es muy beneficioso aplicarse un protector labial para tener los labios bien hidratados. La exfoliación de la piel también puede ayudar a eliminar células muertas y mejorar la absorción de las cremas solares. No olvides echarte crema protectora en la cara, porque la piel es más fina que en el resto del cuerpo.
- ✔ **Usa ropa adecuada:** ligera, fácil y cómoda de llevar, de colores claros transpirables, evitando cinturones si es posible para no comprimir ninguna extremidad y que llegue bien la circulación sanguínea a todas las partes del cuerpo. Presta atención a las picaduras de insectos.
- ✔ **Cuida tu piel:** si has tomado el sol y has sufrido quemaduras, la piel se pone caliente o enrojecida, es un buen momento de mantener reposo y aplicar cremas *after-sun*, que sirven para calmar e hidratar la piel.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**Enfermera escolar y especialista de Pediatría
@tuenfermerainquieta**La sal que no ves - pero que sí consumes**

¿Crees que usas poca sal? Tal vez hayas quitado el salero de la mesa o cocines sin abusar mucho de ella. Pero la pregunta clave es: ¿estás vigilando la sal que ya viene oculta en los alimentos que compras?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de postre. Sin embargo, diversos estudios confirman que en España la media está por encima de los 10 gramos diarios, es decir, el doble de lo saludable.

Esto no significa que estemos echando puñados de sal en la comida, sino que la mayoría de esa sal ya viene incluida en productos que consumimos a diario, sin pensar que llevan tanta cantidad.

¿Dónde está esa sal?

Más del 75% de la sal que tomamos no proviene del salero, sino de alimentos procesados y precocinados. Algunos ejemplos que seguramente están en tu cocina: pan de molde o pan industrial; embutidos y fiambres; quesos curados o semicurados; comidas preparadas como pizzas, lasañas o sopas de sobre; conservas vegetales o de pescado; *snacks* salados y aperitivos; ¡incluso en productos dulces como algunas galletas!

¿Y qué pasa si consumimos demasiada sal?

El exceso de sal se relaciona directamente con el desarrollo de hipertensión arterial, uno de los principales factores

de riesgo de infarto, ictus, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal. Incluso en personas jóvenes, un exceso mantenido en el tiempo puede tener consecuencias importantes a medio y largo plazo.

¿Qué podemos hacer desde casa?

No se trata de eliminar la sal por completo (el cuerpo necesita una pequeña cantidad), sino de aprender a controlar su presencia invisible, fijándonos en aquello que compramos o deberíamos dejar de comprar. Así que pon en práctica alguno de estos consejos y verás como consigues reducirla:

- ✔ Lee las etiquetas: si un alimento tiene más de 1,5 g de sal por cada 100 g, se considera "alto en sal".
- ✔ Cocina en casa siempre que puedas: así sabes lo que lleva cada plato.
- ✔ Usa especias, ajo, limón, vinagre o hierbas aromáticas para dar sabor sin sal.
- ✔ Reduce poco a poco el consumo de embutidos, conservas y precocinados.

¡Tu salud también está en el plato!

A menudo pensamos que mejorar la salud requiere grandes sacrificios, pero no siempre es así. Reducir el consumo de sal es un gesto sencillo que protege el corazón, los riñones y la presión arterial. Pequeñas decisiones como éstas marcan la diferencia, especialmente si las aplicamos en familia. Porque cuidarnos también empieza por saber lo que comemos.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**Tecnólogo
www.gestoriatecnologica.es**Recomendaciones tecnológicas ante un apagón**

El pasado 28 de abril sufrimos un apagón nunca visto en nuestro país. En ese momento comprobamos lo frágil de nuestra vida digital y el miedo a una desconexión con nuestro entorno, especialmente el familiar.

La experiencia sirvió para comprobar nuestra capacidad de previsión y de recursos a nuestro alcance. Ciñéndonos al tema tecnológico vamos a repasar algunas recomendaciones a tener en cuenta para un imprevisto como el ocurrido.

¿Cómo cargar nuestro móvil?

Nuestro más preciado dispositivo tecnológico debe estar disponible. Para mantener la carga el mayor tiempo posible debemos desconectar todo aquello que sea superfluo en ese momento, como el wifi, *bluetooth*, GPS... Disponer de una batería externa (10.000 mAh mínimo) es una opción básica. También podría usarse el coche para cargar el móvil, e incluso nuestro portátil si dispone de suficiente carga. Éstas serían las opciones más realistas.

- ✔ **Disponer de linterna a pilas** y no tener que utilizar la linterna del móvil.

- ✔ **Radio con pilas**, para sintonizar las emisoras de radio que pueden emitir información importante.

- ✔ **La conectividad móvil** con las antenas podría fallar, pues los generadores que las alimentan tienen una duración limitada, así las llamadas, SMS y datos, para los *whatsapps* por ejemplo, podrían fallar. Una alternativa en según qué situación es disponer de *walkie talkie* para comunicarse, teniendo en cuenta la distancia, etcétera.

Aunque puede haber más alternativas, a mi entender éstas podrían ser las más realistas a nuestro alcance. También todo dependerá del tiempo y el alcance de un apagón. Algunas de las recomendaciones son elementales ante un simple apagón doméstico. Así que batería externa y pilas siempre a mano. No esperemos a otro apagón para prepararnos.

RECOMENDACIONES TECNOLÓGICAS ANTE UN APAGÓN

Batería externa, coche y portátil



Linterna



Radio



Walkie-talkie